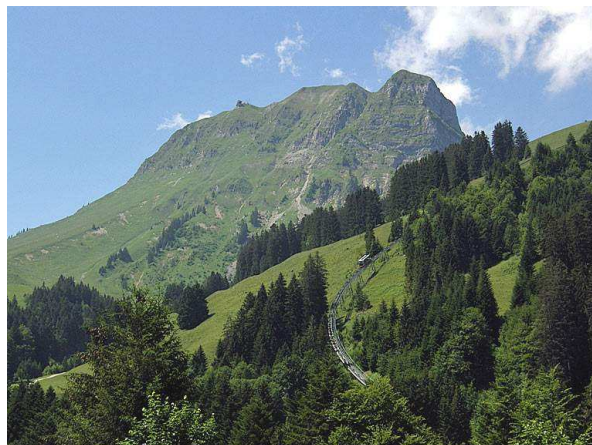


## Crapahut au pays du gruyère (Alpes fribourgeoises)

Randonnée montagne 09-RW68  
Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)  
Du samedi 11 au mardi 14 juillet 2009  
Niveau physique : moyen+  
Niveau technique : ▲▲▲  
Camping : non  
Type : itinérant avec portage  
Transport : libre  
Budget prévisionnel : 200 €  
Ouverture des inscriptions : 2 avril 2009



### Présentation

Clin d'œil : Contrairement à ce que laisse croire l'expression "trous de gruyère", le vrai gruyère n'a pratiquement pas de trous, à la différence de l'emmental. C'est un fromage de vache, d'un poids moyen de 35 kg, nécessitant 400 l de lait, et ses conditions de fabrication répondent aujourd'hui à des normes très strictes (ainsi, les "tablards", ou planches d'affinage, doivent être en épicéa brut et non raboté). L'affinage dure au moins cinq mois.

Autres éléments au menu de cette randonnée alpine autour du village fortifié de Gruyères (Suisse) : hors sentiers ou sentiers exposés, parcours de crêtes aériennes, passages escarpés et pentes raides, où pied sûr et absence de vertige seront indispensables !

### Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Néanmoins nous nous adapterons aux horaires des trains suivants, que je vous conseille donc de prendre :

- Aller (le samedi 11 juillet) :  
Paris - gare de Lyon 7h58 → Montreux (Suisse) 12h15.
- Retour (le mardi 14 juillet) :  
Lausanne (Suisse) 18h03 → Paris - gare de Lyon 21h59.

### Programme

**Samedi 11 juillet** : Arrivés à Montreux, nous sautons dans le pittoresque train à crémaillère montant aux Rochers de Naye, parfois tiré par une locomotive à vapeur. Nous descendons à la station de Jaman (1739m) et nous nous dirigeons vers la Grande Chaux de Naye, à laquelle on accède soit par une petite escalade souterraine, soit par un passage extérieur très escarpé mais câblé. Une belle crête herbeuse nous conduit ensuite aux Rochers de Naye (2041m).

Le second temps fort de la journée est l'ascension, par un sentier abrupt sur le flanc sud-est, de la Dent de Jaman (1874m), célèbre pour son magnifique panorama sur le lac Léman.

Nuit à la cabane de Jaman, propriété du Club Alpin Suisse.

⇒ *Durée : 4h45. Dénivelé cumulé : +680m / -870m.*

**Dimanche 12 juillet :** Nous gagnons le col de Pierra Perchia, à partir duquel on peut gravir la Cape au Moine (1941m) en aller-retour, par une arête très effilée procurant quelques belles sensations ! Nous redescendons au col de Soladier et longeons le flanc ouest du Vanil des Artses et du Folliu Borna, jusqu'au col de Lys. De nouveau, un aller-retour permet d'accéder à la Dent de Lys (2014m), via quelques passages escarpés et vertigineux.

Nuit à l'auberge de montagne des Moilles, au nord de la Dent de Lys.

⇒ *Durée : 9h15. Dénivelé cumulé : +1140m / -1490m.*

**Lundi 13 juillet :** Journée consacrée à l'ascension de deux sommets emblématiques du paysage gruérien, le Teysachaux (1909m) et le Moléson (2002m), reliés par une longue crête horizontale, elle aussi très aérienne. La descente nous rapproche du village de Gruyères, mais nous préférons stopper à la cabane des Petites Clés, où nous dormons sur la paille, à la façon suisse !

⇒ *Durée : 5h15. Dénivelé cumulé : +750m / -770m.*



**Mardi 14 juillet :** Matinée tranquille consacrée à la visite de Gruyères, à son château et à ses fromageries (faudra-t-il choisir entre le gruyère et le vacherin fribourgeois ?), puis, l'après-midi, balade dans la vallée de l'Intyamou, où nous découvrirons vieux ponts et fontaines, chapelles et cascades. Au village de Montbovon, nous attrapons un train et rejoignons Lausanne, pour monter dans le TGV qui nous ramène en France, la tête pleine de souvenirs intenses et le sac à dos alourdi de quelque(s) fromage(s) !

⇒ *Durée : 7h. Dénivelé cumulé : +230m / -760m.*

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques l'exigent.

## Équipement

### Vêtements :

- Casquette, bonnet
- 1<sup>ère</sup> couche haut (sous-vêtement / T-shirt)
- 2<sup>ème</sup> couche haut (polaire)
- 3<sup>ème</sup> couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1<sup>ère</sup> couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2<sup>ème</sup> couche bas (pantalon déperlant-respirant)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne
- Chaussons (pour les hébergements)

### Équipement :

- Sac à dos
- Bâtons de marche (éventuellement)
- Lampe frontale
- Baudrier

- 1 cordelette Ø 8mm pour autobloquants

- 2 mousquetons à vis

### Sécurité :

- Couverture de survie
- Sifflet

### Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

### Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

### Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère
- Pique-niques du midi (en prévoir 3 pour les 3 premiers jours)

- En-cas énergétiques (éventuellement)

### Orientation, cartographie :

- Cartes Nationales Suisses 1264, 1244, 1225, 1245 (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

### Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, quelques chèques, carte bancaire, billets de train
- Appareil photo (éventuellement)
- Téléphone portable (éventuellement)

## Inscription

Nombre de places : 6, y compris l'organisateur.

Accord de l'organisateur exigé : **oui (veuillez me contacter avant de vous inscrire).**

Les inscriptions se feront à partir du 2 avril 2009, mais vous pouvez envoyer votre bulletin dès la parution de cette fiche.

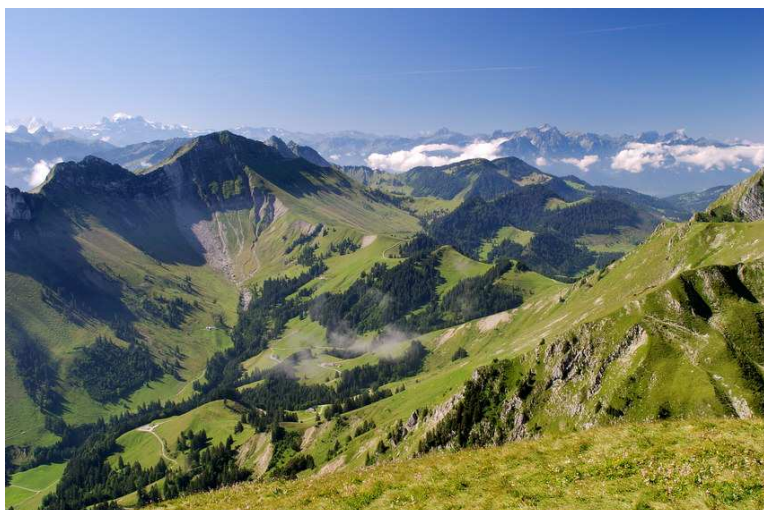
Le budget indiqué en première page comprend :

- les hébergements en demi-pension,
- les déplacements en train de Montreux à Jaman et de Montbovon à Lausanne,
- les droits d'inscriptions (13 €),
- la participation aux frais de l'organisateur.

Il ne comprend pas :

- les transports pour se rendre à Montreux et pour revenir de Lausanne,
- les repas de midi, boissons et en-cas divers,

Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.



## Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (<http://www.clubalpin-idf.com/php/programmeSite.php?i=RQ&p=l>) ou auprès du secrétariat (12 rue Boissonnade, 75014 Paris, ☎ 01 42 18 20 00). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

**À bientôt !**

